

DAS MAGAZIN DER FREUNDLICHEN FAMILIENKASSE

GESUNDHEIT



0 2
2 0 2 4

Sooo heiß!

Wie wir besser und gesünder durch Hitzewellen kommen





36 Grad und es wird noch heißer. Mach den Beat nie wieder leiser.
36 Grad, kein Ventilator. Das Leben kommt mir gar nicht hart vor.

2Raumwohnung



MARTINA STAMM

Leiterin Unternehmenskommunikation der BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

36 Grad und es wird noch heißer. Darauf müssen wir uns auch in diesem Sommer einstellen. Längst sind die Auswirkungen des Klimawandels bei uns im globalen Norden angekommen und spürbar. Die steigenden Temperaturen haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit und wir müssen unsere Lebensgewohnheiten an die sich rasant verändernden Verhältnisse anpassen. Deshalb beleuchten wir das Thema Hitze in dieser Ausgabe aus unterschiedlichen Perspektiven und geben Ihnen zahlreiche Gesundheitstipps an die Hand.

Sehr ans Herz legen möchte ich Ihnen das Interview mit dem Leiter des Forschungsfelds Planetary Health an der Medizinischen Fakultät Mannheim, Dr. med. Michael Eichinger. Hier wird deutlich, welche Auswirkungen Veränderungen im Weltklima auf jeden Menschen haben und dass vor allem sehr junge und ältere Personen betroffen sind. Gerade Beschäftigte in der Pflege werden sich diesen Herausforderungen in den nächsten Jahren vermehrt stellen müssen. Natürlich hat der Sommer auch schöne Seiten: Genießen Sie die Natur bei erfrischenden Wandertouren oder eine leckere Gazpacho am Abend auf dem Balkon. Und wenn Sie noch keine Idee für einen Kurzurlaub haben, wir hätten da drei erholsame AktivPLUS-Reisevorschläge ans Meer für Sie im Angebot.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer, bleiben Sie gesund und munter!

Martina Stamm

Inhalt

04

Sooo heiß!



04 **Sooo heiß!**

Hitzeperioden nehmen zu und belasten unsere Gesundheit

06 **„Die Klimaveränderungen beeinflussen jeden Teil unseres Körpers“**

Interview mit dem Wissenschaftler Dr. Michael Eichinger

08 **Blue Marble Health**

Präventionsprojekt zum Klimawandel



09

400 Bäume für den Klimaschutz

09 400 Bäume für den Klimaschutz

BKK Pfalz-Jubiläumswald

10 Digitaler Asthma-Helfer

Die breazyTrack-App

12 Echt heiß!

Kurzmeldungen

14 Autsch!

Erste Hilfe bei Insektenstichen

15 Alltagsbegleiter bei Long Covid

Die Fimo Health App

16 Erfrischende Touren in der Pfalz

Sommerliche Wandertipps

17 Das schmeckt bei Hitze

Eiskalt aus Spanien: die Gazpacho

18 Palatino

Der kleine Ritter hat hitzefrei

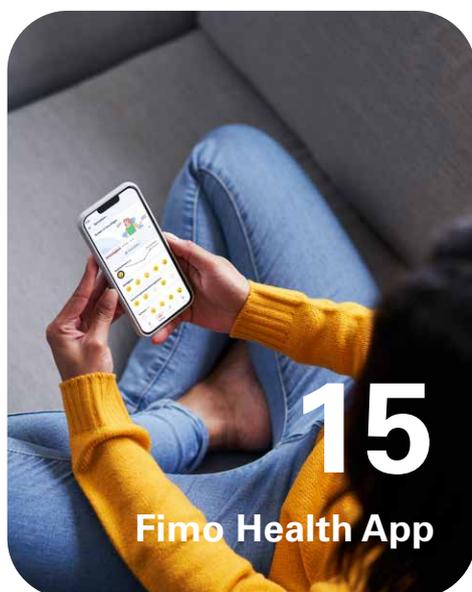
20 Meer für die Gesundheit

Mit AktivPLUS an die Küste

22 Die ePA für alle kommt

Das kann die elektronische Patientenakte

23 Rätseln und gewinnen



15

Fimo Health App



16 Erfrischende Touren in der Pfalz



Mit Hitze keine Witze:

Wie wir uns und andere schützen können:

www.bkkpfalz.de,
Suche: Hitzeaktionstag



Sooo heiß!



Tage mit Temperaturen von über 30 Grad und Tropennächte, in denen es kaum abkühlt – damit ist in Zukunft häufiger zu rechnen. Für viele Menschen ist das nur unangenehm, für manche aber bedeutet andauernde Hitze eine konkrete Gesundheitsgefahr.

Bei den Krönungsfeierlichkeiten für Charles in England kippte vor laufenden Kameras ein Mitglied der Leibgarde um. Bei hohen Temperaturen trug der Mann Bärenfellmütze und volles Ornat – vielleicht eine für diesen Anlass angemessene, aber unter gesundheitlichen Aspekten unpassende Bekleidung. Bestimmt sind in der königlichen Leibgarde nur fitte junge Männer – aber auch deren Organismus braucht eine optimale „Betriebstemperatur“ von etwa 37 Grad. Ist es heißer, droht ein Hitzekollaps.

Sehr heiße und feuchtschwle Tage und Tropennächte sind auch für gesunde Menschen belastend. Für Babys, Kleinkinder, Schwangere, Personen mit Vorerkrankungen sowie ältere kann die Hitze jedoch eine ernsthafte Gefahr darstellen, da ihre Körper die Temperatur weniger gut regulieren können. Tatsächlich zeigt sich, dass bei Hitzewellen deutlich mehr, vor allem ältere Menschen in Krankenhäusern behandelt werden müssen. Das Robert Koch-Institut (RKI) hat hochgerechnet, dass im Jahr 2023 etwa 3.200 Menschen allein in Deutschland an Hitzefolgen gestorben sind.

WELCHE GESUNDHEITSGEFAHREN DROHEN?

Ist es sehr heiß, verliert der Körper in einer Stunde etwa einen halben Liter Schweiß und darin befindliche Mineralstoffe. Kopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel und niedriger Blutdruck sind erste Anzeichen für ein Dehydrieren. Auch Hitzekrmpfe sind möglich, sie gehen oft mit Herzrasen einher. Deshalb: viel trinken, am besten pro Stunde ein Glas Mineralwasser – selbst wenn man nicht durstig ist! Denn im schlimmsten Fall kann es durch die Überhitzung zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen.

ÄLTERE UND VORERKRANKTE SIND BESONDERS GEFÄHRDET

Bei älteren Menschen funktioniert die Wärmeabgabe über die Haut nicht mehr so gut, außerdem schwitzen sie weniger. Sie empfinden oft keinen Durst, trinken infolgedessen zu wenig und nur unregelmäßig. Das kann dazu führen, dass sie dehydrieren. Da viele ältere Menschen an Vorerkrankungen leiden, die ohnehin die Wärmeregulation beeinträchtigen (z. B. Diabetes mellitus, chronische Lungenerkrankungen, Nierenleiden, Herzschwäche), oder auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, steigt ihr Gesundheitsrisiko zusätzlich. Gerade betagte und pflegebedürftige Menschen brauchen deshalb während Hitzeperioden Hilfe.

Übrigens: Manche Arzneimittel haben bei Hitze massive unerwünschte Nebenwirkungen, etwa Blutdrucksenker. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf an!

HITZE HAT AUCH AUSWIRKUNGEN AUF DIE MENTALE GESUNDHEIT

Nicht nur der Körper macht bei Hitze schlapp. Konzentrationsstörungen und schnelleres Ermüden kennen wir alle. Viele Menschen sind zudem leichter reizbar. Fachleute bringen sogar die Verschlechterung von Erkrankungen wie Depressionen, Belastungsstörungen und Angstzuständen mit Hitze in Verbindung.



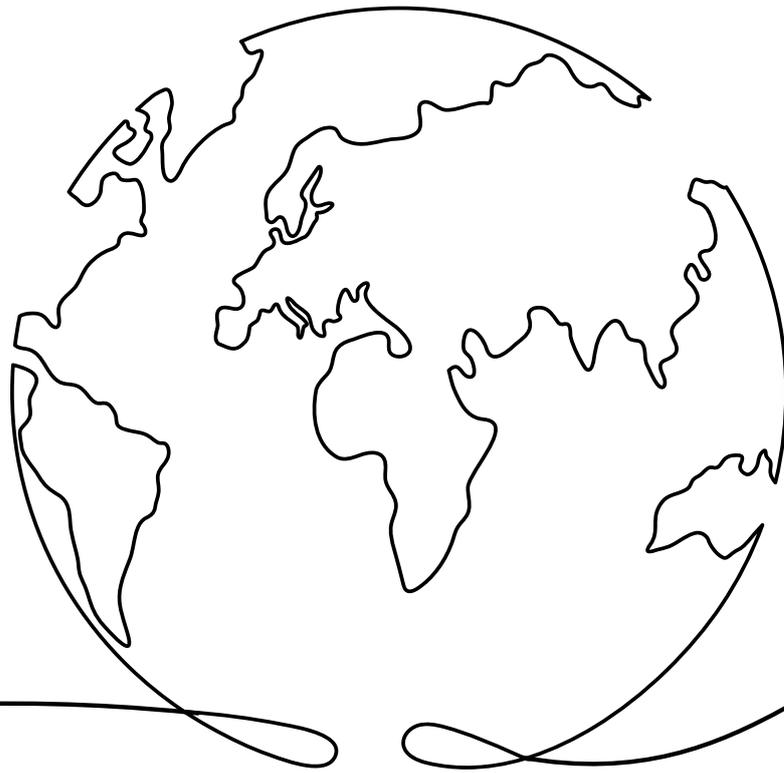
SO KOMMEN SIE GUT DURCH DIE HITZEWELLE:

- viel und regelmäßig trinken (auch ohne Durst), leichte Kost mit viel Gemüse und Obst essen
- Mittagshitze meiden
- wenn möglich: körperliche Aktivität in die frühen Morgenstunden oder in den Abend verlegen
- nur nachts oder frühmorgens lüften, wenn es draußen khler ist als in Innenräumen
- tagsüber die Jalousien und Vorhänge geschlossen halten
- lauwarme Duschen, Fuß- und Armbder sowie feuchtkalte Tücher auf Stirn und Nacken
- weite, dünne, leichte Kleidung und draußen eine luftige Kopfbedeckung tragen



Weitere Infos zum Thema Hitze:
www.klima-mensch-gesundheit.de





Klima und Gesundheit

„Die Klimaveränderungen beeinflussen jeden Teil unseres Körpers“

Der Klimawandel schreitet voran, das merken wir auch in Deutschland. Welche Auswirkungen das auf unsere Gesundheit hat und was wir dagegen tun können, erklärt Dr. Michael Eichinger, der an der Universität Heidelberg die Forschungsgruppe Planetary Health leitet.

Herr Dr. Eichinger, womit beschäftigt sich das Forschungsfeld Planetary Health?

Wir beschäftigen uns mit einer relativ einfachen Einsicht: dass ein gesundes Leben für uns Menschen untrennbar mit einer gesunden Umwelt verbunden ist. Das eine kann ohne das andere nicht auskommen. Wir entwickeln Maßnahmen, die gut für Gesundheit, Klima und Umwelt sind, testen diese auf Wirksamkeit und unterstützen ihre Umsetzung in der Praxis.

Das Weltklima verändert sich rasant. Welche Auswirkungen hat das auf unsere Gesundheit?

Die Klimaveränderungen beeinflussen jeden Teil unseres Körpers. Ein prominentes Beispiel sind die häufiger auftretenden Hitzewellen. Ist es sehr heiß, schwitzen wir und unsere Haut ist stark durchblutet. Das führt zu einer geringeren Durchblutung anderer Organe, beispielsweise der Nieren oder des Gehirns. Von den damit einhergehenden hitzebedingten Gesundheitsschäden wie Hitzschlägen können alle Menschen betroffen sein. Ältere



Dr. med. Michael Eichinger leitet an der Universität Heidelberg die Forschungsgruppe Planetary Health.

Menschen und Personen mit Vorerkrankungen haben dabei ein besonders hohes Risiko. Ein weiteres Beispiel sind Infektionskrankheiten. Tiere, die Krankheiten übertragen, breiten sich aufgrund des Klimawandels immer weiter aus. Das gilt unter anderem für Zecken, aber auch für Mücken, die das Westnilvirus übertragen.

Auch Allergikerinnen und Allergiker scheinen unter dem Klimawandel zu leiden.

Das ist richtig. Die Pollensaison verlängert sich und beginnt immer früher. Zudem ändert sich die Zusammensetzung der Pollen. Dies geht häufig mit verstärkten allergischen Symptomen einher.

Warum sind Klimafolgenanpassung und Klimaschutz auch Gesundheitsschutz?

Die allermeisten Maßnahmen zum Klimaschutz und zur Klimafolgenanpassung gehen mit positiven Effekten für die Gesundheit einher. Umgekehrt betreiben wir fast immer Klimaschutz und Klimafolgenanpassung, wenn wir Prävention und Gesundheitsförderung stärken. Trotz dieser ermutigenden Überschneidungen werden Klimaschutz, Klimafolgenanpassung, Prävention und Gesundheitsförderung häufig noch immer nicht gemeinsam gedacht und integriert umgesetzt. Erste positive Erfahrungen gibt es bei Hitzeaktionsplänen in Städten. Jedoch ist selbst hier noch viel Luft nach oben.

Wie genau kann unsere Gesundheit von Klima- und Umweltschutz profitieren?

Nehmen wir den Bereich Verkehr. Verkehrsberuhigte Bereiche, innerorts Tempo 30, bessere Rad- und Fußwege und ein gut ausgebauter ÖPNV: Das alles führt zu einem geringeren Ausstoß an CO₂ und nutzt somit dem Klima. Gleichzeitig steigt die Sicherheit aller Teilnehmenden im Straßenverkehr und motiviert Menschen, sich zu Fuß oder mit dem Rad fortzubewegen. Körperliche Betätigung wiederum ist gut für die Gesundheit. Ebenso offensichtlich ist der Zusammenhang bei der Ernährung. Eine vorwiegend pflanzenbasierte Kost nutzt dem Klima und der Gesundheit.

Was können wir für unsere Gesundheit während Hitzewellen tun?

Wichtig ist vor allem, sich so gut es geht vor der Hitze zu schützen. Sprich: wenn möglich über Nacht Wohn- und Arbeitsräume lüften und tagsüber verschatten. Dann natürlich genügend trinken und leichte Kost mit einem hohen Flüssigkeitsanteil wie zum Beispiel Melonen oder Gurken zu sich nehmen. Insbesondere älteren Menschen empfehlen wir, Besorgungen oder Arztbesuche am frühen Vormittag zu erledigen. Weiterhin ist es natürlich wichtig, sich vor der UV-Strahlung zu schützen, sich also einzucremen und sich im Schatten aufzuhalten.

Inwiefern erschwert der Klimawandel die Situation in der (privaten) Pflege?

Zum einen geht es durch die Hitze vielen Patientinnen und Patienten schlechter. Viele trinken schlicht zu wenig und bestehende gesundheitliche Probleme können sich verschlechtern. Zum anderen sind natürlich auch das Pflegepersonal und die pflegenden Angehörigen von den gesundheitlichen Folgen der Hitzewellen betroffen. Um Patientinnen und Patienten trotzdem gut versorgen zu können, sollten wenn möglich längere Pausen gemacht, vorübergehende Aufenthalte in kühleren Bereichen eingeplant und viel getrunken werden.

Welcher Aspekt des Themas Klima und Gesundheit beschäftigt Sie sonst noch?

Wir müssen auch die soziale Dimension des Klimawandels mitdenken. Es ist schön, wenn man sich bei großer Hitze ins klimatisierte Eigenheim am Waldrand zurückziehen kann – wohnt man jedoch in einer Dachgeschosswohnung in der Innenstadt, sieht die Sache anders aus. Bei allen Maßnahmen zum Klimaschutz und zur Klimafolgenanpassung müssen wir die soziale Dimension berücksichtigen.

#planetareGesundheit

Blue Marble Health



Das Präventionsprojekt „Blue Marble Health“ hat das Ziel, die Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern zum Thema Klimawandel zu stärken, sodass sie zukünftig selbstbestimmt gesunde und nachhaltige Entscheidungen in ihrem Alltag treffen können.

Kinder und junge Erwachsene werden vom Klimawandel am stärksten betroffen sein und sind zugleich die Akteurinnen und Akteure von morgen. Deshalb unterstützt die BKK Pfalz das Projekt „Blue Marble Health“, das im nächsten Schuljahr in zahlreichen Schulen startet. Das Herzstück ist eine interaktive Begleit-App mit Erklärvideos, Konsum- und Verhaltenstips, Tages- und Wochenaufgaben für den Alltag sowie Rezeptvorschlägen.

Das Projekt arbeitet auf der Basis der 17 globalen Ziele der Vereinten Nationen, den Sustainable Development Goals, kurz SDGs, die weltweit ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und gleichzeitig die natürlichen Grundlagen dauerhaft bewahren sollen. Im Mittelpunkt der acht Unterrichtsstunden für Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse stehen die Themenfelder Gesundheit und Nachhaltigkeit mit Fokus auf gesunder, klima- und umweltschonender Ernährung und Bewegung.

„Die Schüler lernen, ihren eigenen Lebensstil kritisch zu hinterfragen und neue umweltbewusstere Gewohnheiten auch über den Schulkontext hinaus in den eigenen Familien zu etablieren und selbst als Vorbild zu fungieren.“



Mehr Infos
zum Thema auf
blumarblehealth.de



MARIE NYKIEL

Lehrkraft Politik und Gesellschaft auf <https://blumarblehealth.de>

BKK Pfalz-Jubiläumswald

400 Bäume für den Klima- schutz



Aus Anlass unseres 100-jährigen Jubiläums haben wir im März 400 Bäume im Naturschutzgebiet Hördter Rheinauen gepflanzt. Unter der fachlichen Leitung unseres Partners Landesforsten Rheinland-Pfalz waren besonders unsere Auszubildenden und unser Vorstand aktiv.

Nicht nur die Folgen des Klimawandels sind in den Hördter Rheinauen in der Südpfalz sichtbar: Ein großer Baumbestand ist durch Pilzbefall abgestorben, invasive gebietsfremde Baumarten breiten sich aus und können eine Gefahr für die heimische Flora werden. Um dem entgegenzuwirken, kommt es immer mehr auf den Aufbau klimastabiler Mischwälder an.

Am 4. März ging es los: Unter der Anleitung des Forstingenieurs und Waldpädagogen Volker Westermann pflanzten BKK Pfalz-Beschäftigte und Forstwirte von Landesforsten Rheinland-Pfalz fleißig Jungbäume ein. Unser BKK Pfalz-Jubiläumswald sorgt nun mit klimastabilen Baumarten wie Stiel- und Steineiche, Feldahorn, Walnuss, Baumhasel und Eberesche für neues Waldleben. Es ist schön zu sehen, mit wie viel Spaß und Energie alle bei der Sache waren. Nachhaltigkeit und Klimaschutz ganz praktisch und in unserer Nachbarschaft!

Die stolze Zahl von 400 Bäumen wurde erreicht durch Aktionen und Spenden unserer Beschäftigten, Mitglieder und Partnerunternehmen. Dafür ein herzliches Dankeschön!



Unsere Pflanzaktion wurde von einem Kameratteam begleitet. Das Ergebnis sehen Sie hier:



[www.bkkpfalz.de/
jubilaeumswald](http://www.bkkpfalz.de/jubilaeumswald)



breazyTrack-App

Digitaler Asthma-Helfer

Wer an Asthma erkrankt ist, kennt die besonderen Herausforderungen im Alltag: Die Einnahme von Medikamenten, die Messung des Peakflows oder das Beobachten von Wetterdaten erfordern Zeit und Ausdauer. Mit der App breazyTrack möchten wir Sie genau hier aktiv unterstützen.

Die Asthma-App dokumentiert wichtige Daten zu Ihrer Asthma-Gesundheit – damit Sie jederzeit den Überblick behalten. Mit dem Modul „Asthma-Wetter“ haben Sie nicht nur tagesaktuelle Umweltdaten im Blick, sondern können meteorologische Zusammenhänge und Einflüsse erkennen und deren Auswirkungen auf Ihr Asthma verstehen. Aus Ihren im Tagebuch dokumentierten Symptomen, Ihrer Medikamenteneinnahme und Ihren Lungenwerten können Sie einen umfassenden PDF-Report erzeugen, der dabei hilft, Zusammenhänge zu erkennen.

Weiteres Plus: Zu Beginn lernen Sie in einer persönlichen Online-Schulung mit zertifizierten Atemtherapeut*innen oder Atempädagog*innen, wie Sie unter der Belastung durch Asthma optimal atmen.



SABINE HUISS

Atempädagogin/Atemtherapeutin BV-ATEM®/
Heilpraktikerin für Psychotherapie/Übungsleiterin
für Reha-Sport innere Medizin, Lungensport

„Die Atemübungen sind einfach und schnell zu erlernen, außerdem ohne großen Aufwand durchzuführen. Sie sind unterstützend und hilfreich bei den Belastungen des Asthmas und lassen bei regelmäßigem Üben befreit durch- und aufatmen. Eine absolute Bereicherung für alle, die von Asthma betroffen sind.“

Das bietet breazyTrack:

Umweltdaten im Blick: Pollenflugvorhersage, Wetterdaten und Luftverschmutzung in Ihrer Umgebung

Schnelle Dokumentation: Peakflow, Medikamente, Symptome usw. einfach und schnell dokumentieren – in nur zwei Minuten

Erinnerung an Medikamente: mit individueller Medikamentenerinnerung keine Einnahme vergessen

Digitales Asthma-Tagebuch: Die neuartige Datenvisualisierung zeigt auf einen Blick Zusammenhänge.



KOSTENFREIE EXTRAS FÜR BKK PFALZ-VERSICHERTE

AsthmaCoach zum Auftakt: persönlicher Online-Kurs für professionelles Atemtraining mit zertifizierten Atemtherapeut*innen oder Atempädagog*innen

Patientenreport: Erzeugen Sie auf Grundlage Ihrer Tagebucheinträge einen leicht verständlichen Report, der tiefgehende Einblicke in den Verlauf Ihres Asthmas gibt (z. B. häufigste Symptome).

Asthma-Wetter: Erkennen Sie meteorologische Zusammenhänge und Einflüsse, die sich auf Ihr Asthma und Ihr Wohlbefinden auswirken.

Atemtraining: Lernen Sie, wie Sie Ihren Atem beeinflussen können, um mit Vorboten, Auslösern und Begleiterscheinungen besser umgehen zu können.

Wir übernehmen die Kosten für die dreimonatige Nutzung der Therapie-App für Versicherte der BKK Pfalz ab 16 Jahren, die an Asthma bronchiale erkrankt sind, und erstatten den persönlichen AsthmaCoach.

SO FUNKTIONIERT'S

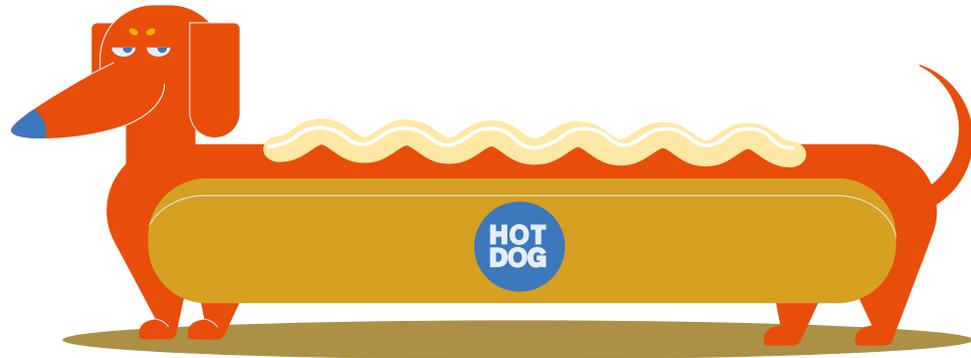
- Registrierungscode unter **0800 133 33 00** oder **info@bkkpfalz.de** bei uns anfordern.
- Laden Sie die breazyTrack-App in Ihrem App-Store auf Ihr mobiles Endgerät und loggen Sie sich mit Ihrem Registrierungscode ein.
- Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem AsthmaCoach.



Mehr Infos:
www.bkkpfalz.de/digitale-angebote/medizin/breazy



Echt heiß!



HEISSE HUNDE

Natürlich kommt bei der Zubereitung von Hotdogs kein Vierbeiner zu Schaden. Jedoch ähneln die langen Bockwürstchen ein wenig dem Dackel, der im Englischen aufgrund seiner Form tatsächlich umgangssprachlich „Sausage Dog“ genannt wird. Und genau so einen Dackel soll der Erfinder dieses „Gerichts“, Charles Feltman, gehabt haben. Der deutsche Einwanderer war so erfolgreich mit seiner Idee, Würstchen zwischen weiche Weizenbrötchen zu klemmen, dass er in den 1870er-Jahren mehrere Restaurants in New York sein Eigen nennen konnte.

BESSER BEDECKT HALTEN

In vielen heißen Ländern tragen die Menschen traditionell lange Kleidung aus Naturfasern. Warum? Zwischen dem Stoff und der Haut befindet sich Luft. Weht ein leichter Wind, kann die Luft am Körper zirkulieren und es entsteht ein Luftzug unter der Kleidung, der die Haut kühlt. Insofern ist lockere, lange Kleidung ziemlich clever, schützt der Stoff doch auch vor den schädlichen Sonnenstrahlen.

Ab UV-Index 3 ist generell Sonnenschutz nötig – das ist in den Sommermonaten sogar bei bedecktem Himmel schnell erreicht. Tragen Sie weite, lange Kleidung – oder sparen Sie nicht an Sonnencreme. Alle nicht bedeckten Körperstellen sollten gut eingeschmiert werden. Übrigens: Nutella hat (angeblich) nur einen Sonnenschutzfaktor von 9,7.



TEMPERATURKURVE

82,5 Grad muss eine Motorhaube heiß sein, damit man ein Spiegelei darauf braten kann und das Eiklar stockt.

70 Grad oder mehr für mindestens 10 Minuten tötet Salmonellen in Lebensmitteln sicher ab.

Asphalt wird ab **50 bis 60 Grad** weich.

Ab 50 Grad verliert die Antibabypille ihre Wirkung.

40 Grad Innentemperatur herrscht nach einer halben Stunde im Auto, wenn es draußen 24 Grad warm und sonnig ist.

Ab 35 Grad schmilzt Schokolade.

Bei Schildkröten entscheidet die Bruttemperatur über das Geschlecht des Nachwuchses: Ist es im Sand **über 31 Grad** warm, schlüpfen nur noch Weibchen.

26 Grad beträgt die von Fachleuten angegebene Höchsttemperatur für Arbeits- und Sozialräume. Ist es wärmer, gibt es leider trotzdem kein „Hitzefrei“, aber beispielsweise kostenlose Getränke, Ventilatoren oder eine Lockerung der Kleiderordnung.



SO HELFEN ANDERE

In Frankreich registrieren viele Städte alleinstehende ältere Personen, die bei Hitze auf Hilfe angewiesen sein könnten. Wird es zu heiß, bringen Ehrenamtliche sie in gekühlte Räumlichkeiten, die auch anderen Hitzegeplagten offen stehen. In Indien schickt die Verwaltung Hitzewarnungen aufs Handy, auch große Reklamewände warnen dann vor den Gesundheitsgefahren, während Kliniken vorübergehend Stationen für hitzebedingt Erkrankte einrichten. Vietnams Hauptstadt Hanoi begegnet der zunehmenden Hitze mit zusätzlichen Pflanzen, indem die Baumdichte im Zentrum um das Siebenfache erhöht werden soll. Eine Bepflanzung von Dach und Außenwänden kann die Innentemperatur in Gebäuden um 2,5 Grad senken.



AB INS KÜHLE NASS

Was wäre der Sommer ohne den Besuch im Schwimmbad oder am Badesee? Tatsächlich ist Schwimmen nicht nur erfrischend, sondern auch ein gesundes Workout für viele Muskelgruppen, wobei es die Gelenke schont, die Ausdauer dagegen trainiert. Das ist optimal gerade auch für ältere oder übergewichtige Menschen. Muten Sie sich aber zu Beginn der Saison nicht gleich zu viel zu, wenn Sie länger keinen Sport gemacht haben, und frischen Sie auch die Technik auf. Ganz wichtig: bei heißen Außentemperaturen unbedingt abkühlen und langsam ins kalte Wasser gehen.

Erste Hilfe bei Insektenstichen



Autsch!



Wespen, Bienen und Hornissen sind wieder aktiv – das kann manchmal ganz schön wehtun.

WAS HILFT NACH EINEM STICH?

- Kühlen, kühlen, kühlen – egal ob mit Kühlpad oder einem in kaltes Wasser getauchten sauberen Handtuch. Manche Menschen schwören auf aufgeschnittene Zwiebeln. Sie kühlen und befeuchten zwar auch, können aber die betroffene Hautstelle reizen.
- Bei einem Stich im Mundraum: möglichst Eis lutschen, bis medizinische Hilfe kommt.

Auf unserer Wanderfit-Seite finden Sie noch mehr Behandlungs- und Vorsorgetipps:



www.wanderfit.de,
Suche „Insektenstich“



Wer schon mal von einer Wespe oder Biene gestochen wurde, weiß, wie schmerzhaft das sein kann. In den meisten Fällen juckt und brennt es danach und es reicht aus, die Einstichstelle steril zu versorgen und vor allem zu kühlen. Eine lokale Schwellung ist normal. Bei Bienenstichen ist es ratsam, den Stachel sofort zu entfernen, damit so wenig Gift wie möglich in den Körper gerät.

Für Insektengiftallergiker*innen sieht die Sache ganz anders aus: Hier kann ein Stich lebensbedrohliche Folgen haben. Das größte allergene Potenzial hat das Gift von Wespen, aber auch Bienen-, Hornissen- und Hummelstiche können allergische Reaktionen hervorrufen. Nach einem Stich zeigen sich die Reaktionen sofort: Sie reichen von Schwellungen und Rötungen, die weit über die Einstichstelle hinausragen, bis hin zu Herz-Kreislauf-Beschwerden, Ohnmacht und Atemnot. Dann ist der sofortige Notruf (112) erforderlich. Alle, die wissen, dass sie allergisch gegen Insektengifte sind, sollten in den Sommermonaten immer ein Notfallset bei sich tragen. Dies enthält abschwellend wirkende Medikamente wie Antihistaminika und Kortison sowie eine Adrenalinspritze, die den Kreislauf stabilisieren kann, falls ein Schock droht.

Gefährlich wird es auch, wenn das Insekt an oder in den Mund beziehungsweise Rachen gestochen hat. Die Schwellung kann so stark werden, dass Erstickungsgefahr droht. Suchen Sie deshalb sofort Ihre Arztpraxis auf oder rufen Sie den Rettungsdienst.

Fimo Health App

Alltags- begleiter bei Long Covid

Viele Menschen kämpfen mit den Langzeitauswirkungen von Covid-19. Anhaltende Erschöpfung (Fatigue), reduzierte Belastbarkeit, Kurzatmigkeit, Muskelschwäche und mangelnde Konzentrationsfähigkeit können die Lebensqualität erheblich einschränken.

Genau hier setzt die Fimo Health App an: Sie unterstützt Long-Covid-Erkrankte in ihrem Alltag und hilft dabei, die häufigsten Symptome und Begleiterscheinungen besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Mit den drei Säulen der App kann man in sein eigenes Gesundheitsmanagement einsteigen.

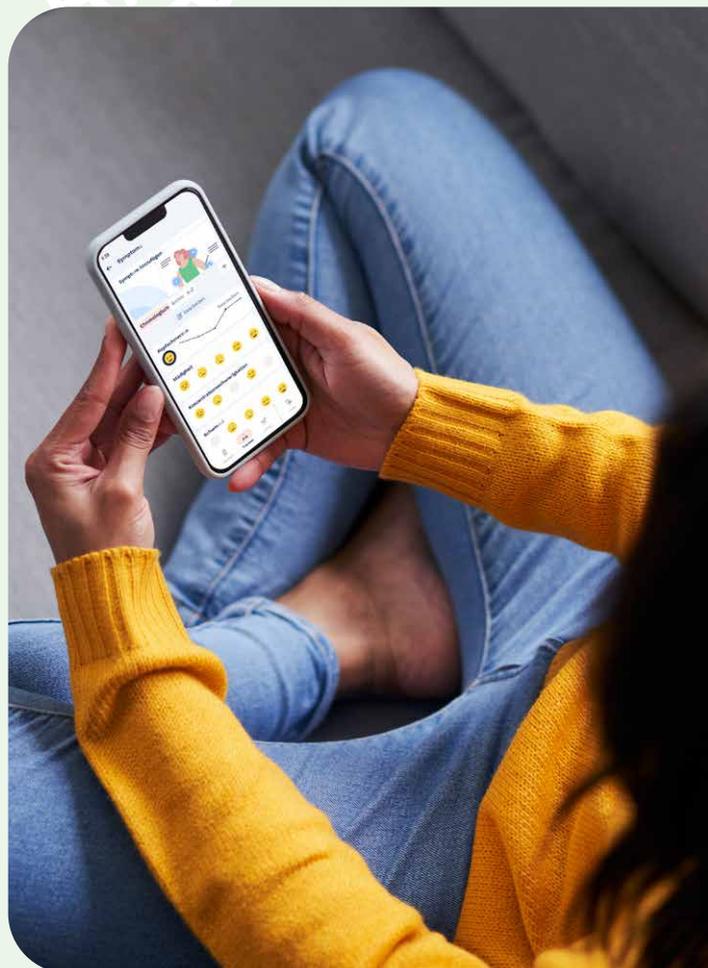
LERNEN

Bauen Sie tiefgreifendes Wissen rund um Long Covid und den Umgang mit der Erkrankung auf. Themenreisen, Übungen sowie Tipps und Tricks helfen dabei, Faktoren zu verstehen, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen.

TRACKEN

Nutzen Sie das Symptomtagebuch, Tests und Fragebögen, um Ihren Krankheitsverlauf strukturiert zu dokumentieren:

- Symptome (Auftreten, Schwere, Häufigkeit)
- Verhaltensdaten (zum Beispiel Aktivitäten, Sozialkontakte, Stress, Schlaf)
- Vital- und Umweltfaktoren (zum Beispiel Temperatur, Schritte, Puls, Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung)



HANDELN

Lernen Sie, welche Verhaltensweisen sich positiv auf Ihren Symptomverlauf und somit Ihre Lebensqualität auswirken. Tägliche Check-ins unterstützen Sie dabei, Ihren Alltag zu planen und Ihre Symptome regelmäßig und systematisch zu erfassen.

Wir übernehmen die Kosten für die sechsmonatige Nutzung der App für Versicherte der BKK Pfalz ab 18 Jahren, die an Long Covid erkrankt sind.

Alle Infos unter
www.bkkpfalz.de,
Suche „Fimo“
Oder direkt die Fimo Health
App herunterladen und die
BKK Pfalz als Krankenkasse
auswählen.

Wandertipp

Erfrischende Touren in der Pfalz

Mehr Schwimm Tipps und mehr Wanderfit-Routen für kühle Köpfe gibt es auf www.wanderfit.de, Suche „Erfrischende Wander Routen“

Einen kühlen Kopf bewahren, auch wenn es heiß wird: Das können Sie auf ausgewählten Wanderfit-Strecken mit einigen Erfrischungsmöglichkeiten in unserer schönen Pfalz.

Unsere Wanderfit-Redaktion hat sich auf die Suche gemacht: nach herrlichen Weihern, Waldduschen, frischen Quellen, Kneipp-Pfaden, Schwimmbädern und Wasserfällen – Abkühlung garantiert!



EISWOOG

Der Eiswoog ist besonders im Sommer ein Genuss: Sattes Waldesgrün lässt den Badesee so herrlich leuchten. Badesachen nicht vergessen!

www.wanderfit.de, Suche „Rundwanderweg Eiswoog“



WALDDUSCHE

Waldbaden kennen viele. Doch die Walddusche ist einzigartig. Sie belebt mit ihrem 8 bis 12 Grad kalten Wasser auf der Pfälzer Hüttentour.

www.wanderfit.de, Suche „Pfälzer Hüttentour“



SCHWIMMBAD IM BURGGRABEN

Bahnen ziehen in historischem Gemäuer, planschen, wo vor fast 1.000 Jahren Grafen residierten: Das ist möglich auf dem herrlichen Leininger Burgenweg in der Altleiningen Burgruine. Die Lage, der Blick – wie in der Toscana.

www.wanderfit.de, Suche „Leininger Burgenweg“



NATURSCHWIMMBAD BÄRENLOCHWEIHER

Auf Kaiser Barbarossas Spuren geht es von der Burg Nanstein an faszinierenden Steinformationen vorbei zum schattigen Naturschwimmbad in Kindsbach.

www.wanderfit.de, Suche „Burg Nanstein“

Ernährung

Das schmeckt bei Hitze



Wenn die Temperaturen über 30 Grad klettern, sind leicht bekömmliche Gerichte angesagt, die den Organismus nicht zusätzlich anstrengen.

Hitze und Sonne können den Körper belasten. Auch wenn der Appetit fehlt: Regelmäßige kleine Mahlzeiten sind dennoch empfehlenswert, um Heißhungerattacken zu vermeiden und den Körper mit allem Nötigen zu versorgen. Viele Menschen verspüren jetzt intuitiv den Wunsch, vermehrt zu kühlenden, wasserreichen Lebensmitteln wie Gurke, Wassermelone, Tomate und Co. zu greifen. Eine gute Wahl! Fettreiche, schwere Speisen sollten Sie besser meiden, denn bei deren Verdauung entsteht im Körper zusätzlich Hitze. Gut geeignet sind dagegen lauwarmer oder auch kalte Suppen, die gern ein klein wenig stärker gewürzt sein dürfen als üblich, um den Mineralienverlust durch das Schwitzen auszugleichen. Lassen Sie sich an heißen Tagen auch Salate in allen Variationen schmecken – etwa auf Grundlage von Nudeln, Quinoa oder Bulgur. Die Basis lässt sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren und kann jeden Tag mit frischem Gemüse

und leckerem Dressing aufgepeppt werden.

DAS IDEALE SOMMERGERICHT IST GAZPACHO

Das ist eine kalte spanische Tomatensuppe. Sie ist in weniger als einer halben Stunde zubereitet. Für eine Gazpacho für vier Personen entkernt man **2 rote Paprika** und **1 geschälte Salatgurke**, würfelt beides fein in einen hohen Topf, gibt eine klein geschnittene **Zwiebel** und **zwei Knoblauchzehen** hinzu. Dann mit **Olivenöl** kurz andünsten und **1 große Dose geschälter Tomaten** sowie **500 ml Tomatensaft** zugeben. Noch besser schmeckt es mit 1 kg reifen frischen Tomaten, die man zuvor aber häuten muss. Mit dem Stabmixer pürieren. Zum Binden zupft man nun **1 bis 2 Scheiben Toastbrot** nach und nach in die Tomatensuppe und püriert sie unter. Anschließend kommen noch **50 ml Olivenöl**, der Saft einer **Zitrone** und **ein Teelöffel**

Honig hinzu. Abgeschmeckt wird mit **Salz, Pfeffer** und – wer es feuriger mag – mit **Chilipulver**. Die Suppe mit ein paar Blättchen Basilikum, sehr klein gewürfelten Tomaten-, Gurken- oder Paprikawürfeln garnieren und mit einigen Scheiben Weißbrot genießen.

Übrigens: In vielen tropischen Ländern setzt man traditionell auf scharfe Gewürze. Diese regen die Schweißproduktion an, was einen kühlenden Effekt hat.

SCHON GEWUSST?

Gazpacho bereiten schon die alten Römer zu, allerdings mit Gurken, Brot und Knoblauch, denn Tomaten und Paprika kamen erst mit Christoph Kolumbus aus Amerika nach Europa.



Palatino
der kleine Ritter

HITZE FREI!

Male die Überschrift in deinen Farben aus!



Palatino hat mit Kati, Karloff und Benedikt eine Ballonfahrt gemacht. Doch wo können sie landen?



Hihi!

Was ist ein Keks unter einem Baum?
Ein schattiges Plätzchen.



Was machen Tiere bei Hitze?

Wildschweine nehmen genüsslich ein kühlendes Schlammbad!



Sommer, Sonne, cool bleiben!



Die Sonne scheint und wir alle träumen vom Badengehen und einem großen Eis! Denn an sehr heißen Tagen ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu behalten. Abkühlung findet ihr in Parks, an Springbrunnen und in Museen, denn die sind meistens klimatisiert.



Wusstest du,

dass eine Fata Morgana eine optische Täuschung ist? Die Erscheinung, zum Beispiel eine Oase, zeigt sich räumlich versetzt von der Stelle, wo sie sich eigentlich befindet.

Meine Hitzetipps für dich

- Nutze Sonnencreme + eine Kopfbedeckung!
- Halte dich im Schatten + in kühlen Räumen auf!
- Trinke viel, am besten Wasser, Tee + Saftschorle!
- Dusche, bevor du ins kalte Wasser springst!
- Achte auf Hitze- und Gewitterwarnungen!

Pass gut auf dich auf!

Gewinnspiel

Jetzt bist du dran!

Zähle genau! Wie viele Eishörnchen findest du auf diesen Seiten?

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Juli 2024
Schreibt eine E-Mail mit der Lösung an
palatino@himmelunderde.de
Stichwort: Kleiner Ritter



Unter allen Einsendungen wird 4 x der Bausatz „Wasserrad“ von Coppenrath verlost.

Das Los entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Beachtet bitte auch unseren Hinweis zu den Teilnahmebedingungen unter www.bkkpfalz.de/nutzungs-teilnahmebedingungen.

Meer für



Unsere AktivPLUS-Reiseregion Nord- und Ostsee sorgt in heißen Sommern für Abkühlung und Entspannung. Aber auch in den kühleren Monaten ist das Meer ein guter Ort, um fernab der Heimat etwas für die Gesundheit zu tun.

Die meisten Menschen fühlen sich am Meer pudelwohl. Die kühle, salzhaltige Seeluft wirkt sich positiv auf unsere Atemwege aus, fördert die Durchblutung und macht die Bronchien widerstandsfähiger gegen Infektionen.

Ein Bad im Salzwasser hilft bei Hautkrankheiten wie Akne oder Neurodermitis und lässt Wunden schneller heilen. Die Haut wird weicher und geschmeidiger. Alle, die das Meer lieben, können es bestätigen: Schon der Blick auf den Meereshorizont und das Rauschen der Brandung tun der Seele gut. Am Meer bewegen wir uns einfach gern. Sei es bei ausgedehnten Spaziergängen im weichen Sand oder beim Schwimmen, Wattwandern, Rudern, Stand-up-Paddling oder Tretbootfahren.

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, kann dies mit den Gesundheitskursen in unseren AktivPLUS-Reiseorten Husum, Weissenhäuser Strand oder auf Rügen kombinieren. Im Angebot dort sind zum Beispiel Autogenes Training, Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung, Gesunder Rücken, Wirbelsäulengymnastik oder Yoga.

SCHLESWIG-HOLSTEIN, HUSUM NORDSEE-HOTEL HINRICHSSEN **



KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ,	
Frühstück und Kursteilnahme	299 Euro
Abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	-150 Euro

Ihr Eigenanteil somit ab 149 Euro

die Gesundheit



Alle aktuellen Angebote, Hotels und Termine auf www.bkkpfalz-aktivplus.de

Wir haben drei Ziele für Sie ausgesucht – natürlich mit bis zu 150 Euro Zuschuss von der BKK Pfalz, auch für mitversicherte Angehörige.

SCHLESWIG-HOLSTEIN

WEISSENHÄUSER STRAND – STRANDHOTEL ****

Mit
Kinder-
betreuung



KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 5 ÜN im DZ,
Halbpension und Kursteilnahme 719 Euro
Abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz -150 Euro

Ihr Eigenanteil somit ab 569 Euro

MECKLENBURG-VORPOMMERN

RÜGEN, OSTSEEBAD GÖHREN
SANTÉ ROYALE RESORT ****



KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 4 ÜN im DZ,
Vollpension und Kursteilnahme 589 Euro
Abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz -150 Euro

Ihr Eigenanteil somit ab 439 Euro

Die ePA für alle kommt

Seit Jahren wird an ihr gearbeitet. Ab 15. Januar 2025 kommt die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten – es sei denn, Sie widersprechen aktiv. Die Nutzung der ePA bleibt also freiwillig. Wenn Sie keinen Widerspruch eingelegt haben, legt die BKK Pfalz die ePA automatisch für Sie an, denn die Vorteile liegen auf der Hand:

- einfacher Zugang zu Ihren medizinischen Daten, wo und wann Sie es wünschen
- lebenslange Akte, die bei einem Arztwechsel sofort wieder zur Verfügung steht
- Vermeidung von belastende Mehrfachuntersuchungen
- Infos über Blutgruppe, Allergien oder chronische Erkrankungen können bei einem Unfall vom Notfallteam eingesehen werden.
- Unerwünschte Wechselwirkungen bei Medikamenten können vermieden werden.

- bessere und fundierte Entscheidungsmöglichkeiten über Ihre Behandlung
- einfache Aktualisierung und Synchronisierung neuer medizinischer Informationen mit sofortigem Zugriff darauf

In der ePA werden gesundheitsrelevante Daten gespeichert wie Röntgenbilder, Arztberichte, Medikamente. Zugriff auf die Akte haben nur Sie sowie Ärzt*innen und andere Leistungserbringer. Die Krankenkassen haben keinen Zugriff. Datensicherheit und Datenschutz haben höchste Priorität und werden durch höchste Sicherheitsstandards gewährleistet.

Aktuelle Infos zur ePA



finden Sie hier:

www.bkkpfalz.de/epa



IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. **Herausgeber:** BKK Pfalz. **Redaktionsdienstleister:** Universum Verlag GmbH, Wettinerstraße 3–5, 65189 Wiesbaden, www.universum.de. **Redaktion:** Gabriele Albert, Stefan Layh, Stefanie Richter. **Verantwortlich i. S. d. P.:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de, BKK Pfalz, Lichtenbergerstraße 16, 67059 Ludwigshafen. **Redaktion BKK Pfalz:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de; Jens Hottel, jhottel@bkkpfalz.de; Kirsten Huber, khuber@bkkpfalz.de. **Grafische Gestaltung:** mann + maus KG, 30171 Hannover, www.mannundmaus.de. **Druck:** Bonifatius GmbH, Druck – Buch – Verlag, Paderborn. Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion gestattet. Die aktuelle Satzung der BKK Pfalz und der Pflegekasse finden Sie im Internet unter www.bkkpfalz.de in der Rubrik „Das Unternehmen“. Aus datenschutzrechtlichen Gründen veröffentlichen wir beim Rätsel die Namen von Gewinner*innen nicht. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für externe Inhalte. **Bildnachweise:** Titel: stock.adobe.com, Jenny Sturm | Seite 4: stock.adobe.com, Goffkein, Tomas Ragina, PNG STORE | Seite 6/7: stock.adobe.com, Віталій Баріда; Medical Faculty Mannheim, Heidelberg University | Seite 8: stock.adobe.com, deemka studio | Seite 9: Kirsten Huber, BKK Pfalz; stock.adobe.com, Ardea-studio | Seite 10: stock.adobe.com, PheelingsMedia | Seite 11: breazyTrack | Seite 12: stock.adobe.com, katedemian, mary_markevich | Seite 13: stock.adobe.com, Nikolai Titov, Александра Гвардейце, Mihai Zaharia | Seite 14: stock.adobe.com, kobra78, ottoflück | Seite 15: stock.adobe.com, baranq | Seite 16: stock.adobe.com, Big Shot Theory, Good Studio, Rudzhan, Igor | Seite 17: stock.adobe.com, Maryna Voronova | Seite 20/21: Sant Royale Resort; Hotel Hinrichsen; Weissenhäuser Strandhotel; Santé Royale Resort; stock.adobe.com, Danlce | Seite 23: Mepal B. V. | Rückseite: KI Midjourney, mann + maus



Lichtenbergerstraße 16
67059 Ludwigshafen

Service-Telefon: 0800 133 33 00
Service-Fax: 0621 68 559 559
Lob und Tadel: 0800 554 554 0

info@bkkpfalz.de
www.bkkpfalz.de
www.wanderfit.de

Folgen Sie uns auf:



Rätseln und gewinnen



Viel trinken bei Hitze heißt die Devise! Besonders leicht fällt das mit dieser hochwertigen Trinkflasche von Mepal aus recycelbarem BPA-freiem Kunststoff. Sie lässt sich jeden Tag aufs Neue verwenden – die ideale Alternative für Einwegflaschen. Die Flasche bietet durch zwei Öffnungen ein komfortables Trinken sowie ein einfaches Befüllen und Reinigen. Mit nur einer kurzen Deckeldrehung ist sie zudem auslaufsicher verschlossen – sogar bei kohlenensäurehaltigem Inhalt.

Gewinnen Sie eine von drei Trinkflaschen Mepal Vita mit 700 ml Fassungsvermögen im Wert von jeweils circa 16 Euro. Mehr Infos unter: www.mepal.com

Mailen Sie **bis 31. Juli 2024** das gesuchte Lösungswort an: bkk-raetsel@universum.de oder senden Sie eine Postkarte an: **Universum Verlag GmbH, BKK PFALZ, Wettinerstraße 3–5, 65189 Wiesbaden**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Website unter www.bkkpfalz.de/nutzungsbedingungen. Wenn Sie keinen Zugriff aufs Internet haben, schicken wir Ihnen diese auf Anfrage auch gern per Post.

Lehre vom Licht	ironisch-witzige Kunstgattung	Modell, Bauart	Stadt an der Aller (Niedersachsen)	riskant, gefährlich	europäischer Strom	deutsche Ostseeinsel	Verein, Zweckverband	Nutzboden, Feld	Kurzwort für Jugendliche(r)
Seele (griechisch)				19	langwellige Heilstrahlung				1
Klebeverbandmaterial (engl.)	17		Geburtschmerz			7	Wintersportgerät	Dringlichkeitsvermerk	amerik. Viehzuchtbetrieb
		Frau Jakobs im A. T.	4	Kernobstgewächs			5		
sportlich in Form	8		norweg. Polarforscher (Fridtjof)	nordischer Hirsch, Eich	Auschweifung		Staat in Nahost, Persien		11
Schafft der Vogelfeder	Hauptstadt von Marokko	Teil eines Wasservogelgeleges				14	hochachten	Ältestenrat	deutscher Physiker (Heinrich)
Segelbefehl		deutscher Reichspräsident (Friedrich)	ausgestorbener Taubenvogel	6	Fußglied	norditalienischer Fluss			15
Holzblasinstrument	Schutz für Wunden	9			Mittel gegen Körpergeruch (Kzw.)	18	Lebensbund	13	
	12	ärztliches Instrument	2			herbei, hierher (ugs.)			chem. Zeichen für Silicium
Hausplan	Schilf, Röhricht			Rauchfang, Schornstein			10	Baumteil	
		griechisch: Gesetz, Ordnung			3	Vermerk, kurze Aufzeichnung			16

Lösung:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19



**Mit Wasser
cool durch
den Sommer!**

www.bkkpfalz.de